

Obiettivo SALUTE

Obiettivo Salute periodico di informazione sulla salute della LILT Sezione Provinciale di Cuneo - Numero 1 - Aprile 2011
Direttore responsabile: Gianpaolo Marro - Redazione: Sergio Giraudo, Emma Mana, Elvio Russi
Segreteria: Via Meucci 34 - 12100 Cuneo - Tel. 0171.697057 - Fax 0171.322049 - www.legatumoricuneo.it e-mail legatumori@gem.it

Questo numero è stato stampato in 10.000 copie inviate gratuitamente ai soci ed amici della LILT
Autorizzazione del Tribunale di Cuneo n.532 del 18.07.2000 Grafica e stampa TIPOLITOEUROPA CN - NON COMMERCIALE
Poste italiane Spa - Sped. in Abb. Post. - DL 353/2003 (conv. in Legge 27/02/2004 n. 46) Art. 1, comma 2, DCB/CN

PREVENIRE I RISCHI E COMBATTERE IL FUMO Giornata di confronto lunedì 30 maggio a Grinzane Cavour

Da anni la LILT è impegnata nella lotta contro il consumo e la dipendenza da tabacco e, in particolare a livello provinciale, svolge questo compito in sinergia con gli enti pubblici e con i servizi adibiti alla cura delle dipendenze da sostanze (SERT). Attraverso una di queste collaborazioni con il SERT di Alba è nata l'idea di creare un momento dove potersi confrontare sulla promozione della salute. L'obiettivo è trovare linee guida comuni che uniscano e concentrino le forze per questa lotta. La formula è originale: un'"autoconvocazione" dove sono interessati tutti i rappresentanti delle istituzioni e del tessuto sociale che, essendo investiti del ruolo di "tutori" e promotori della salute, possano incontrarsi su questa tematica, condividere esperienze, analizzare i problemi con l'aiuto di esperti, promuovere idee ed iniziative, sottoscrivere un "patto di alleanza" che, possa aiutare tutti i protagonisti a creare una cultura comune e trasversale per cambiare in modo radicale la situazione attuale. Non basta intervenire soltanto con progetti dove si promuove la disassuefazione dal fumo o dove tale consumo viene disincentivato, peraltro essenziale e imprescindibile, ma si deve incidere in modo efficace sui significati sociali e culturali di tale comportamento mal sano. La LILT, assieme con la ASL CN2,

sostenuti per la parte tecnica dai servizi regionali che si occupano di tabagismo, hanno ideato questa autoconvocazione in concomitanza con la giornata mondiale per la lotta contro il consumo di tabacco: i lavori si svolgeranno nella mattinata di lunedì 30 maggio 2011 nella sala convegni del Castello di Grinzane Cavour e saranno invitati gli enti e le agenzie che possono avere un ruolo educativo, di prevenzione o di cura rispetto all'uso di tabacco (Comuni, scuole, responsabili di luoghi di aggregazione, professionisti). L'evento è sostenuto dalla Fondazione Cassa Risparmio di Cuneo e dalla casa farmaceutica Pfizer-Italia.

"La prevenzione del rischio e il contrasto con l'abitudine tabagica: stato dell'arte alla luce degli indirizzi e disposizioni regionali secondo le linee guida promulgate".

La speranza è di facilitare la creazione di una rete che si responsabilizzi e si attrezzi vicendevolmente per migliorare lo stato della prevenzione e della promozione della lotta contro il fumo.

*Elisa Salvano
Andrea Pascale*



Chi siamo

La LILT è un ente pubblico a carattere associativo senza fini di lucro e rappresenta in Italia una delle principali realtà nel campo del volontariato oncologico sotto diversi aspetti:

PREVENZIONE PRIMARIA - ASSISTENZA - EDUCAZIONE SANITARIA - RICERCA

Cosa facciamo

- **Prevenzione primaria: lotta al fumo di tabacco con corsi per smettere di fumare.**
- **Promozione di una sana alimentazione utile per la prevenzione dei tumori tramite convegni e pubblicazioni di opuscolo divulgativi**
- **Prevenzione secondaria, con visite ambulatoriali gratuite per tutti i soci lilt**
- **Informazione ed educazione alla salute, in collaborazione con le istituzioni e le scuole**

Dove siamo

■ SEZIONE PROVINCIALE DI CUNEO

Via Meucci 34 - Tel 0171/697057- Fax 0171/322049 • e-mail: legatumori@gem.it

■ DELEGAZIONE DI ALBA

Via Bertero 3/B - Tel 0173/290720 Fax 0173/223092 • e-mail: alba@legatumoricuneo.it

■ DELEGAZIONE DI MONDOVI

Via Cuneo 3 - Tel e Fax 0174/41624 • e-mail: legatumori.mvi@tiscali.it

■ DELEGAZIONE DI SALUZZO

Via Martiri Liberazione 66 - Tel e Fax 0175/42344 • saluzzo@legatumori.it

SE VUOI ASSOCIARTI

SOCIO ADERENTE 15 EURO - **SOCIO ORDINARIO** 20 EURO - **SOCIO SIMPATIZZANTE** 25 EURO
SOCIO BENEMERITO 50 EURO - **SOCIO SOSTENITORE** 150 EURO

CON UNA DELLE SEGUENTI MODALITÀ

Conto corrente postale n° 10763126

Conto corrente bancario n° 7273 IBAN IT 21 N 6906 1020000000000 7273

intestati a LILT sezione provinciale di Cuneo Via Meucci 34 CUNEO

**DEVOLVI il
5X1000**

La tua firma nell'apposito allegato dei modelli CUD, 730-1 bis o UNICO con l'indicazione del codice fiscale LILT di CUNEO **96046640049** nella casella riservata a "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale..."



IL MELANOMA

DA QUALI CELLULE ORIGINA?

Il melanoma nasce dalla trasformazione tumorale di quelle cellule della cute, i melanociti, che sono deputate alla difesa della pelle dai raggi UV mediante la produzione del pigmento cutaneo (la melanina) sotto lo stimolo della luce solare.

QUALI SONO LE CAUSE E I FATTORI DI RISCHIO?

Non sono state ancora identificate, ma al suo sviluppo concorrono sicuramente fattori genetico-familiari e ambientali.

FATTORI GENETICO-FAMILIARI

- Familiarità per melanoma
- Precedente melanoma
- Appartenenza al fenotipo I e II (difficoltà ad abbronzarsi e facili scottature solari)
- Presenza di molti nevi (nei) (>50)
- Presenza di nevi atipici

FATTORI AMBIENTALI

Il più importante fattore di rischio per chi ha la pelle chiara è la scottatura da eccessiva esposizione solare. La gran parte dei melanomi è correlata con l'esposizione intermittente alle radiazioni UV, soprattutto in età infantile.

E' POSSIBILE PREVENIRE IL MELANOMA?

Si, con due modalità:

1. **Prevenzione primaria:** rivolta ad evitare alcuni fattori di rischio. Rappresenta l'arma più efficace, necessita di campagne di corretta informazione ed educazione, soprattutto in età scolare. Evitare le ustioni solari soprattutto in giovane età. Utilizzare ombrelloni, teli e copricapo. Evitare di esporsi nelle ore centrali della giornata. Utilizzare creme e schermi solari adeguati al proprio fenotipo. I dispositivi abbronzanti (lampade UV-A) rappresentano comunque un rischio.

2. **Prevenzione secondaria:** diagnosi tempestiva con l'autoesame della cute e controllo dei nei da parte del medico di Medicina Generale ed eventualmente del dermatologo.

QUALI SONO I SEGNI PER SOSPETTARE UN MELANOMA?

Il melanoma, insorgendo sulla cute, è facilmente visibile e può essere sospettato con un "autoesame della pelle".

AUTOESAME DELLA PELLE: RACCOMANDAZIONI

Anche se può insorgere su tutto l'ambito cutaneo, il melanoma è più frequente sulle gambe nelle donne e sul dorso nell'uomo. Osservare tutta la superficie cutanea, incluso il cuoio capelluto e le pieghe interdigitali e la pianta dei piedi, facendosi aiutare da un familiare o utilizzando due specchi per evidenziare le zone meno accessibili.

ATTENZIONE!

Segnale d'allarme importante è la comparsa recente in adulto e modificazioni in dimensione, forma e colore in un breve periodo di tempo: 6-8 mesi. Nei soggetti che presentano numerosi nevi il melanoma si distingue perché, rispetto a tutti gli altri nevi, ha caratteristiche diverse, di regola è più nero e irregolare. E' importante conoscere la propria pelle e osservare il comportamento delle lesioni pigmentate ponendo attenzione all'epoca d'insorgenza.

QUANDO È NECESSARIO CONSULTARE IL DERMATOLOGO?

Se sono presenti molti nei, specie se la pelle è chiara, i capelli sono biondi o rossi, gli occhi azzurri e se ci sono state scottature al sole nell'infanzia. Se è presente un neo irregolare, di diametro superiore a 5 mm,

ma soprattutto nel caso si noti la comparsa di:

- Un nuovo neo dopo i 40 anni
- Un neo in una persona con familiarità di melanoma
- Un neo in soggetto che è stato sottoposto a trapianto d'organo
- Un neo che si modifica nel suo aspetto abituale

ESISTONO NUOVI METODI DI DIAGNOSI PRECOCE?

Unitamente all'osservazione diretta ad occhio nudo, per incrementare la sensibilità diagnostica, negli ambulatori della LILT si utilizzano metodiche non invasive quali la videomicroscopia che consentono l'osservazione delle lesioni pigmentate cutanee ad ingrandimenti maggiori (da 10 a 40 volte) insieme all'acquisizione e all'archiviazione delle immagini, consentendo la "mappatura" e il controllo obiettivo nel tempo.

CONCLUSIONI

La prevenzione e la diagnostica precoce rappresentano gli strumenti più efficaci per ridurre l'incidenza e la mortalità del melanoma.

SE CI TIENI ALLA TUA PELLE, TIENILA D'OCCHIO! PRENOTA LA TUA VISITA NEGLI AMBULATORI DI CUNEO, ALBA, MONDOVI E SALUZZO



**CHI FUMA NON E' UN GALLO,
E' UN POLLO.**



**HAI DECISO DI
SMETTERE DI FUMARE?
CHIAMACI!**

0171.697057
A MAGGIO INIZIA IL NUOVO CORSO

**I POLI, SI SA, NON SONO IL MASSIMO IN TERMINI DI FURBIZIA.
CREDONO ANCORA CHE BASTI UNA SIGARETTA IN BOCCA PER CONTARE QUALCOSA
NEL GRUPPO, PER FAR COLPO SUGLI ALTRI.**

**INVECE OGGI NON È PIÙ COSÌ, IN GIRO LA GENTE STA SMETTENDO DI FUMARE E
CHI FUMA, PIÙ CHE FAR COLPO, IN GENERE DA FASTIDIO. SE I POLLI NONOSTANTE
I DANNI ALLA SALUTE CONTINUANO A FUMARE, È PERCHÈ SONO DEI POLLI!**